

М. Султанова

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	180		4,3	7,3	16,7	150,5
КРУПА РИСОВАЯ	8,1	8,02	0,6	0,1	5,7	25,9
ПШЕНО	8,1	8,02	0,9	0,2	5,4	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,1	5,2	17,7	120,5
ДЖЕМ	15	15	0,1	0	10,9	42,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,1	13,1	1	0,4	6,7	34,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,6	3,7	10,0	89,0
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	3,4	5	64,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
			9,0	16,2	44,4	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10				4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,5	29,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	180		1,8	2,1	13,9	81,8
КАРТОФЕЛЬ	101,8	81,44	1,6	0,3	12,9	60,8
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ	70		6,2	8,0		96,4
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,4	39,8	6,2	0,2	0	26,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		5,9	6,3	37,8	231,8

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,2	55,2	5,9	0,7	37,7	181,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,7	6,4	3,4	74,2
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	4,6	3	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			12,5	49,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,9	12,9	0	0	12,5	50,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,1	0,3	20,3	95,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	3,1	0,3	20,3	95,9
			17,7	23,1	87,9	630,0
Уплотненный полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		250	8,5	25,6	25,9	364,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	219,8	219,8	6,2	7,5	10	127,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22	22	0,1	17,7	0,2	159,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	17,9	17,72	2,1	0,6	9,8	53,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ		200	10,0	6,4	17,0	174,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	200	200	10	6,4	17	174,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			15,9	63,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,4	16,4	0	0	15,9	63,4
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			22,3	32,3	83,9	720,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	72,3	236,5	1 800,0

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Ласточка»
с.п. Горногорское»

М. Сеева М.Ж. Султанова
от «05» 05 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи 2 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	КАША "ДРУЖБА"	180	4,3	7,3	16,7	150,5	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5	1,1	5,2	17,7	120,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	10,0	89,0	
	Итого за завтрак		9,0	16,2	44,4	360,0	
Второй завтрак	ВАФЛИ		20	0,6	0,7	15,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ		100/10			4,8	
	Итого за второй завтрак		0,6	0,7	20,3	90,0	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	180	1,8	2,1	13,9	81,8	
	МЯСНОЙ ГУЛЯШ	70	6,2	8,0		96,4	
	ГАРНИР МАКАРОНЫ	130	5,9	6,3	37,8	231,8	
	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.	50	0,7	6,4	3,4	74,2	
	КОМПОТ	180			12,5	49,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,5	40,5	3,1	0,3	20,3	
	Итого за обед		17,7	23,1	87,9	630,0	
Уплотнен. полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	8,5	25,6	25,9	364,1	
	ЙОГУРТ	200	10,0	6,4	17,0	174,0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			15,9	63,5	
	ХЛЕБ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	Итого за уплотненный полдник		22,3	32,3	83,9	720,0	
	Итого за день		49,6	72,3	236,5	1 800,0	

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150		3,4	4,4	12,9	105,1
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ПШЕНО	6	5,94	0,7	0,2	4,1	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,9	81,9	2,3	2,5	3,7	47,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,6	4,3	13,6	98,8
ДЖЕМ	4,5	4,5	0	0	3,3	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ	160		3,1	3,2	8,4	76,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	3	4,4	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
			8,1	11,9	34,9	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	150		1,5	2,5	11,5	74,8
КАРТОФЕЛЬ	89,81	67,36	1,3	0,3	10,7	50,3
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ	50		4,4	4,0		53,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,6	28,48	4,5	0,2	0	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		5,0	7,0	32,0	211,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,7	46,7	4,9	0,6	31,9	153,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		30	0,4	3,8	2,1	44,5
МОРКОВЬ	36	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	2,8	1,8	0,1	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,4	0,2	15,8	74,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	2,4	0,2	15,8	74,6
			13,7	17,5	69,1	490,0
Уплотненный полдник						
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		180	6,3	21,5	18,8	295,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	164,6	164,6	4,7	5,1	7,5	95,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16	0,2	145,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13,3	13,17	1,6	0,4	7,3	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			17,4	69,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,6	26,9	62,2	560,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	56,7	182,4	1 400,0